

Marion Böhlen

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Lagerhausstr.15 a
85238 Petershausen
Tel.: 08137/ 92 910

Email: info@praxis-boehlen.de
www.praxis-boehlen.de

Patienteninformation

III. Quartal 2024

Sehr geehrte Patientinnen, sehr geehrte Patienten,

zunächst einmal möchte ich mein Mitgefühl für all diejenigen aussprechen, die von der Flutkatastrophe Anfang Juni betroffen waren und noch sind. Eine große Herausforderung für die Einzelnen, aber auch für die Gemeinschaft. Soweit ich mitbekommen habe, gab es vielfältige Unterstützung von allen Seiten und einen großen Zusammenhalt. Ich hoffe, dass sich alle wirtschaftlichen Schäden mittelfristig beheben lassen. Das Wichtigste ist natürlich, dass - meines Wissen - keine lebensbedrohlichen Folgen für die Einwohner der Gemeinde entstanden ist.

Sommerzeit - UV Schutz

Täglich führe ich Check-ups durch, zum großen Teil mit Hautkrebsscreening für diejenigen, die nicht zum Hautarzt gehen möchten. Auffallend oft muss ich insbesondere bei der älteren Generation feststellen, dass der UV Schutz in Form von Kopfbedeckung, Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 sträflich vernachlässigt wird. Auch im Alltag, im Garten auf der Terrasse und auf dem Feld ist beides extrem wichtig!

Die UV Strahlung ist heutzutage wesentlich aggressiver als in Ihrer Jugendzeit, Ihre Haut wird im Alter empfindlicher und ist zum Teil aus früherer Zeit vorgeschädigt.

Deshalb mein Appell: Cremes Sie morgens und nachmittags routinemäßig alle nicht bedeckten Körperpartien (auch die Ohren und den Nacken!) mit einer LSF 50-Creme/Spray ein und tragen sie bitte eine Kopfbedeckung! Vergessen Sie nicht mindesten 1,5 - 2 Liter pro Tag zu trinken.

Resilienzcoaching - Hausärztin für mentale Stärke

In den letzten Monaten und Jahren kommen zunehmend Patient*innen mit seelischen Problemen und akuten Lebenskrisen zu uns. Die psychosomatische Grundversorgung, d.h. psychologische Gespräche, die den Zusammenhang zwischen seelischem Leid und körperlichen Symptomen aufzeigen, gehört ja schon zu unserer Ausbildung als Facharzt für Allgemeinmedizin. Gemeinsam versuchen wir mit Ihnen einen Weg zu finden, um aus dieser Situation herauszukommen. Das kann eine psychosomatische Reha sein oder eine ambulante Verhaltenstherapie. Leider dauert es oft lange, bis Rehaanträge bewilligt und/oder Psychotherapieplätze gefunden sind. Aber es geht um das Hier und Jetzt.

Es braucht auch nicht jede/r eine Psychotherapie von mind. 25 Stunden. Mein Ansinnen ist es, Ihnen möglichst rasch zu helfen und die Hausärztin AUCH für Ihre mentale Stärke zu sein. Deshalb habe ich die Ausbildung zur Resilienzcoachin an der CuraMedAkademie unter wissenschaftlicher Leitung von Frau Dr. med. van Hall gemacht und diese mit einer umfangreichen Arbeit und mit der Prüfung Ende April erfolgreich abgeschlossen.

Was bedeutet das nun, Resilienz? Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die jeder in sich trägt und die es gilt in Krisenzeiten wiederzuentdecken. Nach einer ausführlichen Situationsanalyse zeige ich meinen Klient*innen mit einfachen, verständlichen Übungen auf, in welcher Lage sie sich befinden, welche Ursache ihr Verhalten (z.B. „Innere Antreiber“) haben kann und welche Möglichkeiten sie haben, um Dinge zu verändern. Der Fokus liegt darauf, Ziele zu definieren, die zu einem schönen, werteorientiertem Leben führen und aufzuzeigen, welche Kraft man aus einer solchen Krise schöpfen kann. Diese Arbeit bereitet mir sehr viel Freude, da ich in meist wenigen Stunden (mind. vier) schöne Fortschritte, erleichterte Gesichter und zufriedene Menschen erlebe. Wenn Sie neugierig geworden sind, sprechen Sie mich gerne an.

Neues aus der Praxis

✿ Bei den Ärzt*innen:

Frau Dr. Peyre geht - wie geplant - in ihre französische Heimat zurück und ich bedanke mich für sechs engagierte Jahre in freundschaftlicher Zusammenarbeit.

Frau Dr. Schickart hat im Rahmen ihrer Weiterbildung zur Fachärztin eine weitere Fachrichtung gewählt und die Praxis zum Ende Juni verlassen, was ich sehr bedauere.

Frau Dr. Werner und ich, wir freuen uns auf Herrn Peter Graf, der ab 1. Oktober als Facharzt für Allgemeinmedizin „an Bord“ kommt. Er hat schon 2015 einmal bei uns gearbeitet, so dass er mit der Praxisstruktur bereits vertraut ist und gleich voll einsteigen wird. Auf ärztlicher Seite werden wir im Herbst wieder zu dritt sein, ggf. kommt ein neuer Weiterbildungsassistentenarzt hinzu.

✿ Bei den Medizinischen Fachangestellten:

Sonja Meißner - meine MFA der ersten Stunde, Praxismanagerin der letzten Jahre und Herzstück der Praxis - geht in Mutterschutz und Elternzeit. Wir wünschen Ihr und dem Baby von Herzen alles Gute! Freuen uns aber jetzt schon, wenn sie aus der Elternzeit zurückkommen wird. Bis hierher jedenfalls ein großes DANKESCHÖN für die jahrelange vertrauensvolle und zuverlässige Teamarbeit.

Neu im Team der MFAs sind Frau Natalie Gürtner und Frau Maria Bange. Sie unterstützen das MFA Team Brigitte Hörmann, Kerstin Ostermayr und Lea Neubauer.

Warum berichte ich das alles? Weil ich um Ihr Verständnis bitte für die Zeit der Unterbesetzung und Umstellungsphase bis sich das Team neu formiert hat. Es wird zwangsläufig leider zu Wartezeiten und gekürzten Öffnungszeiten kommen. Das derzeit dezimierte Team wird alles tun, um den Betrieb im gewohnten Standard aufrecht zu erhalten.

Öffnungszeiten bis Ende September:

Montag - Freitag 8:00 bis 12:00 und Montag, Dienstag, Donnerstag 15:00 - 17:00

Am Freitag den 16.08.24 (Brückentag) ist die Praxis geschlossen.

Während der Sommerferien sind wir durchgehend da.

Hoffen wir nun auf sonnigere Sommermonate!

Ich wünsche allen eine schöne Ferienzeit und bleiben Sie optimistisch,

Ihre Marion Böhlen